

A Mulher e o HIV

Toda mulher tem direito a proteger-se do HIV/VIH. Informe-se sobre o HIV/VIH para proteger a sua saúde.

Conselhos úteis para a ajudar a se proteger do HIV/VIH

Embora a abstinência, ou não ter relações sexuais, seja a melhor prevenção contra o HIV/VIH, lembre-se de que você também pode proteger-se ao manter relações sexuais.

- Usando um preservativo (camisinha) de látex você se protege do HIV/VIH.
- Dois tipos de preservativos (camisinhas) dão boa proteção: preservativo (camisinha) de látex (em embalagens individuais) e preservativo (camisinha) para a mulher (chamado Reality™). Escolha o que for melhor para você e use-o todas as vezes que tenha relações sexuais.
- Tenha com você preservativos (camisinhas) para que esteja sempre preparada.
- Use somente um lubrificante solúvel em água. Óleos, vaselinas ou loções para as mãos e corpo destroem as preservativos (camisinhas).
- Sexo oral é menos arriscado que vaginal ou anal sem preservativos (camisinhas).

Aconselhamento e teste de HIV/VIH

Uma mulher pode estar infectada pelo HIV/VIH durante muitos anos sem saber. Descubra se você contraiu o HIV/VIH e cuide da sua saúde. Aconselhamento e serviços de teste de HIV/VIH são fáceis de encontrar em Massachusetts. Ligue para a Linha Direta do Comitê de Ação AIDS/SIDA, no **1-800-235-2331** para se informar onde você pode fazer o teste e receber os serviços de apoio. Ninguém precisa saber que você vai a fazer o teste.

Tenha controle sobre a sua saúde

A mulher geralmente é quem toma conta dos outros. Agora é sua vez de se cuidar! Quanto mais precauções você tomar para evitar contrair o HIV/VIH, mais segura você estará. Você tem direito a proteger-se do HIV/VIH.

- **Faça o teste de HIV/VIH.** Se você estiver infectado pelo HIV/VIH, é importante que receba assistência médica e tratamento logo que possível. Ligue para a Linha Direta do Comitê de Ação AIDS/SIDA, no **1-800-235-2331** para se informar sobre serviços de exames de HIV/VIH, anônimos e confidenciais.

- **Obtenha assistência médica regular.**

Se você não tem um provedor de saúde, existem serviços médicos abertos ao público em geral em muitos centros de saúde da comunidade, centros de saúde para as mulheres e hospitais. Mulheres com mais de 40 anos, de baixa renda e sem seguros de saúde podem obter consultas gratuitas (ligue para a Rede de Apoio à Saúde da Mulher, no **1-877-414-4447**).

- **Opte por ter relações sexuais seguras.**

Se você acha que seu parceiro a coloca em risco para se infectar pelo HIV/VIH, ligue para os números gratuitos indicados no verso deste panfleto para informação onde encontrar apoio.

Gravidez e HIV/VIH

O HIV/VIH pode ser transmitido para o bebê durante a gravidez, parto ou amamentação. Faça o teste de HIV/VIH para que possa fazer escolhas saudáveis para você e para o seu bebê.

- Consulte um provedor de saúde (médico, enfermeira, etc.) o mais cedo possível se estiver grávida. Você pode obter assistência pré-natal gratuita em Massachusetts (ligue para o programa WIC no **1-800-942-1007**).

- O seu provedor de saúde pode pedir que faça o teste de HIV/VIH durante a consulta pré-natal.

- Se você não tem um provedor de saúde, ligue para **1-800-235-2331** para se informar sobre o teste de HIV/VIH.

- Se você for HIV/VIH positivo, informe-se sobre tratamentos médicos, tais como o uso do medicamento AZT. O AZT pode evitar que o seu bebê seja infectado pelo HIV/VIH.

HIV

(VIH)

Vírus de Imunodeficiência Humana

causa

AIDS

(SIDA)

Síndrome de Imunodeficiência Adquirida

O HIV/VIH é encontrado no sangue, no sêmen, nos fluidos vaginais ou no leite materno de uma pessoa infectada pelo HIV/VIH.

A mulher pode contrair o HIV/VIH se:

- Tiver relações sexuais vaginais ou anais com alguém infectado pelo HIV/VIH sem usar um preservativo (camisinha) ou uma barreira de látex. (Sexo oral é menos arriscado a menos que existam feridas na sua boca.)
- Compartilhar agulhas ou outros apetrechos, inclusive agulhas para tatuagem ou “piercing”.
- Tiver relações sexuais vaginais ou anais com alguém que compartilha agulhas sem usar um preservativo (camisinha) ou barreira de látex.

Pílulas anticoncepcionais, diafragmas e DIUs (dispositivos intra-uterinos) podem evitar que a mulher engravide, mas não a protegem do HIV/VIH. O preservativo (camisinha) é a escolha mais segura.

Recursos para mulheres

Ha mais informações disponíveis. Todas as chamadas telefônicas são confidenciais.

Linha Direta do Comitê de Ação AIDS/SIDA

1-800-235-2331

TTY: 617-437-1672

Informação, apoio e encaminhamentos sobre transmissão, exames e tratamento de HIV/AIDS (VIH/SIDA), DSTs e hepatite

Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (MAPS)

1-800-232-7725

TTY: 617-787-0557

Informação, apoio e encaminhamentos sobre transmissão, exames e tratamento de HIV/AIDS (VIH/SIDA), DSTs e hepatite

Primeira Chamada de Ajuda

1-800-231-4377

Informação e encaminhamentos para vários serviços, inclusive para casos de HIV/VIH, violência doméstica e saúde das mulheres

Linha de Ajuda de Massachusetts para Informação e Educação sobre Abuso de Álcool e Drogas

1-800-327-5050

TTY: 617-536-5872

Informação e encaminhamentos a tratamento e grupos de apoio

Rede de Saúde para a Mulher

1-877-414-4447

TTY: 617-624-5992

Fornece consultas gratuitas e exames a mulheres elegíveis em Massachusetts com mais de 40 anos, sem seguro ou com seguro limitado ou parcial

Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
Divisão HIV/AIDS • Revisto em Junho de 2003

Faça o teste. Receba cuidados.Receba apoio.

Produzido pela CL de Promoção de Saúde de Massachusetts
Fundação Médica
www.maclearringhouse.com
PORTUGUESE